

Приложение ППСЗ по специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение 2022-2023  
уч.г.:  
Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Комплект  
контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине

**ОГСЭ 04. Физическая культура**

для специальности

**54.02.06 Изобразительное искусство и черчение  
3 курс**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение

Составитель:

Голубова Н.И., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

### 1.1 Область применения комплекта оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ 04.Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета

.КОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура

### 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения программы:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3.пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

З1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни;

З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

З4 средства профилактики перенапряжения

Профессиональные (ПК) и общие (ОК) **компетенции**, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами по вопросам организации музыкального образования.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

**Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со спецификацией стандарта компетенции Ворлдскиллс), которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

1) уметь подбирать содержание и материалы для оформления презентации в соответствии с восприятием человека

2) знать и понимать: компьютерные средства обучения; возможности программы Microsoft Office? SMART notebook; SMART table;

3) уметь применять компьютерные средства обучения

**Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Наименование тем	Коды умений (У), знаний (З), личностных результатов (ЛР), формированию которых способствует элемент программы	Средства контроля и оценки результатов обучения в рамках текущей аттестации (номер задания)	Средства контроля и оценки результатов обучения в рамках промежуточной аттестации (номер задания/контрольного вопроса/ экзаменационного билета)
<b>Раздел 1. Практический Учебно-методические занятия</b>			
Тема 1.1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	У1 У2 У3 З1 З2 З3 З4	С № 1 ФО № 1 КУ № 1	ТЗ № №1
Тема 1.2. Основы методики самомассажа	ЛР1	С № 2 КУ № 2 ФО № 2	
Тема 1.3. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	У1 У2 З2 З4	ФО № 3 С № 3	ТЗ № №1
Тема 1.4. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	ЛР2 ЛР5 ЛР9	С № 4 ФО № 4	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Бег	У1, У2, З2, З4, ЛР2, ЛР5, ЛР9	ПЗ № 1 КУ № 3 КН	КН №1 ТЗ
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	У1, У2, З1, З2, З4, ЛР2, ЛР5, ЛР9	ПЗ № 2 КУ № 4 КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.3. Прыжок в	У1, З3,	ПЗ № 3	КН № 1

высоту способом «ножницы»	34, ЛР2, ЛР9	КУ № 5 КН	ТЗ
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги	У1, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 6. КН	КН № 1 ТЗ
Тема 1.5. Метание гранаты	У1, 33, 34, ЛР1, ЛР2, ЛР9	КУ № 7 КН	КН № 1 ТЗ
<b>Раздел 3. Гимнастика. ППФП</b>			
Тема 3.1. Строевые упражнения	У1, У2, 31, 32, ЛР1, ЛР2, 9		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения ППФП	У1, У2, , 31, 32, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 8	
Тема 3.3. Акробатические упражнения	У1, У2, 32, ЛР2, ЛР7, ЛР9,	КУ № 9 КН	КН № 2
Тема 3.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	У1, У2, У3 32, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 10 КН	КУ № 11 КН № 2
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	У1, У2, У3, 33, 34, ЛР2, ЛР9	ПЗ № 4	ПЗ № 3
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>			
Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах	У1, У2, 33, 34, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ № 11 ПЗ КН	ТЗ
Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	У1, У2, 31, , 33, 34, ЛР2, ЛР9	КУ № 12 КН	ТЗ
Тема 4.3. Способы торможения	У2, 31, 33, 34, ЛР2, ЛР9	КУ № 14	ТЗ
Тема 4.4. Способы поворотов в движении	У1, У 2,3 1,32, 3 3, 3 4, ЛР 2 ЛР7, ЛР 9	КУ № 8	ТЗ
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
Тема 5.1. Техника игры. Нападение	У 1, У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ № 13 ПЗ № 5 КН № 3	КН № 3 ТЗ
Тема 5.2.	У 1, У 2, 3 1	КУ № 14	КН № 3

Техника игры. Защита	3 2, 3 3, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КН № 3	ТЗ
Тема 5.3. Элементы тактики	У 1, У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КУ № 13	КН № 3 ТЗ
Тема 5.4. Тактика защиты	У 1, У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КУ № 14	КН № 3 ТЗ
Тема 5.5. Учебная игра	У 1, У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КН № 3	КН № 3 ТЗ

## **2. Комплект оценочных средств для текущей аттестации**

### **2.1. Сообщения**

С № 1. Методика проведения производственной гимнастики.

С № 2. Методы самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП

С № 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния

С № 4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями

### **2.2. Фронтальный опрос**

#### **ФО № 1.**

1. Что такое физические качества?
2. Сила. Упражнения и методы развития силы.
3. Быстрота. Упражнения и методы развития быстроты.
4. Выносливость. Упражнения и методы развития выносливости.
5. Гибкость. Упражнения и методы развития силы.
6. Ловкость. Упражнения для развития ловкости

#### **ФО № 2.**

1. Самомассаж и его значение;
2. Правила проведения самомассажа
3. Показания и противопоказания к проведению самомассажа;
4. История самомассажа.
5. Виды самомассажа.
6. Основные приемы самомассажа

#### **ФО № 3.**

1. Функциональное состояние организма
2. Что такое самоконтроль. Показатели самоконтроля
3. Функциональные пробы
4. Физическое развитие, методы оценки
5. Методика проведения простых функциональных проб

#### **ФО № 4.**

1. Что такое физическое самовоспитание?
2. Основные этапы самовоспитания
3. Определение уровня собственной физической подготовленности

4. Составление индивидуального комплекса физических упражнений
5. Средства физической культуры для тренировочной направленности
6. Требования для проведения занятий

### 2.3. Практические занятия (ПЗ)

- ПЗ №1. Пробежать кросс 1200 м 2000м  
 ПЗ № 2. Отработать технику низкого и высокого старта  
 ПЗ № 3. Пробежать кросс в сочетании с ходьбой до 40 мин.....  
 ПЗ № 4. Выполнять дыхательную гимнастику А.Н.Стрельниковой  
 ПЗ № 5. Повторить правила соревнований по волейболу

### 2.4. Комплексы упражнений

- КУ №1. Подготовить комплекс изометрических упражнений  
 КУ № 2. Подобрать упражнения для развития любого физического качества  
 КУ № 3. Подготовить комплекс ритмической гимнастики для разминки  
 КУ № 4. Подготовить комплекс ОРУ без предметов для разминки  
 КУ № 5. Подготовить комплекс ОРУ с палками для разминки  
 КУ № 6. Подобрать упражнения для развития силы  
 КУ № 7. Подобрать упражнения для развития гибкости  
 КУ № 8. Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики  
 КУ № 9. Подобрать упражнения для развития профессиональных качеств  
 КУ № 10. Подобрать ОРУ с мячами  
 КУ № 11. Подготовить упражнения атлетической гимнастики с гантелями  
 КУ № 12. Комплекс ОРУ для разминки на лыжах  
 КУ № 13. Подобрать упражнения для круговой тренировки  
 КУ № 14. Подобрать упражнения на скамейках

### 2.5. Контрольные нормативы

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КН № 1

#### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

##### Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

#### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

##### Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00



Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

## Раздел «Гимнастика» КН № 2

### Выполнение зачетной акробатической комбинации

**1. Акробатика (девушки):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; мост опусканием назад; переход в упор на колено, прыжком встать; шаг в сторону, руки в стороны.

**Акробатика (юноши):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; стойка на голове; кувырок вперед; встать прыжком.

### 2. Составление и выполнение комплекса ритмической гимнастики, состоящей из 26- 30 упражнений

#### Система оценки:

«отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - выполнение упражнения с одной грубой ошибкой или двумя мелкими;

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми ошибками или тремя мелкими;

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками.

#### .Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	140	120	110
Поднимание туловища за мин. (раз)	40	35	30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	160	130	100
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	20	15	10
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	18	15	11
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	22	18	13

## Раздел «Волейбол» КН № 3

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3

Верхняя передача мяча над собой	12	15	20
Нижняя передача мяча над собой	12	15	20
Передачи мяча через сетку	20	25	35
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

**Система оценки:** согласно таблицам результатов

### 3. Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации

#### 3.1. Контрольные нормативы

**КН № 1 Легкая атлетика**

**КН № 2 Гимнастика**

**КН № 3 Волейбол**

#### 3.2. Тестовое задание (ТЗ)

1. Какое максимальное количество игроков может находиться на одной площадке в волейболе?

**а) 6**

б) 9 .

в) 12

2. Кто основал игру «волейбол»?

а) Альфред Холстед.

**б) Вильям Морган.**

в) Джеймс Нейсмит.

3. Какая страна считается родиной волейбола?

а) Россия.

**б) США.**

в) Япония

4. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

а) 30

б) 15

**в) 25**

5. Сколько очков должна быть разница в счете?

а) 1

**б) 2**

в) 3

6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

а) 2.28

б) 2.36

**в) 2.43**

7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

а) 19 x 8

б) 19 x10

в) 18 x 9

8. На сколько зон условно разделена одна половина площадки при игре в волейбол?

**а) 6**

б) 12

в) 5

9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?  
а) 25  
**б) 15**  
в) 30
10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?  
а) 2  
**б) 3**  
в) 4
11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?  
а) против часовой стрелки  
**б) по часовой стрелке**  
в) куда покажет судья
12. Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче из 5 партий?  
а) 2  
**б) 3**  
в) 4
13. Сколько секунд отводится на подачу игроку?  
а) 5  
б) 6  
**в) 8**
14. Либеро – это...  
а) разыгрывающий игрок  
б) нападающий игрок  
**в) игрок зоны защиты**
15. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?  
**а) 2.24**  
б) 2.26  
в) 2.38
16. На каком счете в 5 партии меняются команды площадками?  
а) 7 очков  
б) 10 очков  
**в) 8 очков**
17. С какой точки задней линии производится подача мяча:  
а) с левой    б) с **правой**    в) с **любой**
18. Кто из белгородских спортсменов - волейболистов стали олимпийскими чемпионами в Лондоне в 2012 году?  
а) Косарев А., Хомутцких В., Хтей Т., Мусэрский Д.  
**б) Тетюхин С., Мусэрский Д., Т.Хтей, Ильиных Д.**  
в) Тетюхин С., Хомутцких В., Яковлев Ф., Хтей Т.
19. Кто из Белгородских волейболистов участвовал в олимпийских играх в 2016 году в Рио-де Жанейро?  
а) Мусэрский Д.  
б) Ильиных Д.  
**в) Тетюхин С.**
20. Кто из белгородцев – волейболистов нес флаг России на олимпийских играх в Рио-де Жанейро?  
**а) Тетюхин С.**  
б) Мусэрский Д.  
в) Хтей Т.

21. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...
- а) потереть, почесать;  
 б) нагревать;  
**в) охлаждать;**
22. На какие дистанции применяется низкий старт?
- а) средние  
 б) длинные  
**в) короткие**
23. Результат в прыжках засчитывается по:
- а) пяткам  
 б) носкам  
**в) последняя точка касания**
24. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является
- а) быстрота;** б) сила; в) выносливость.
25. Один из способов прыжка в высоту называется:
- а) «ножницы» б) переступание; в) перемахивание.
26. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике.
- а) Стрела;** б) Копьё; в) Молот
27. Технику прыжка в длину с разбега условно принято разделять на следующие фазы:
- а) разбег, фаза полета, приземление;  
 б) разбег, отталкивание, приземление;  
**в) разбег, отталкивание, полет, приземление;**
28. Что не относится к легкой атлетике?
- а) прыжковые упражнения;  
**б) подвижные и спортивные игры;**  
 в) метания и толкания.
29. Технику бега условно принято разделять на следующие фазы:
- а) старт, бег по дистанции, финиширование;  
 б) старт, стартовый разгон, финиширование;  
**в) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;.**
30. Какую дистанции нельзя отнести к коротким?
- а) 100 м; б) 200 м.; **в) 800 м**
31. При беге на длинные дистанции развивается:
- а) ловкость; б) быстрота; **в) выносливость.**
32. Когда применяется низкая стойка при спуске?
- а) при крутом спуске;  
**б) когда нужно увеличить скорость;**  
 в) на пути препятствие;
33. Какой ход описан: Цикл движения – два скользящих шага и толчки разноименными палками?
- а) попеременный двухшажный ход**  
 б) одновременный двухшажный ход  
 в) попеременный четырехшажный ход
34. Какой ход описан: Два скользящих шага и один толчок палками?
- а) одновременный одношажный ход  
 б) попеременный двухшажный ход  
**в) одновременный двухшажный ход**
35. Какой способ подъема здесь описан: Верхняя лыжа скользит, носок нижней отводится в сторону?

- а) лесенкой
- б) елочкой
- в) полуелочкой**

36. Какой способ подъема применяется если, глубокий снег, на лыжи налипает снег?

- а) скользящий;
- б) «елочка»;
- в) ступающий;**

37. Какой способ подъема применяется на очень крутых склонах?

- а) ступающим шагом;
- б) «елочка»;
- в) «лесенка»;**

38. Какие вы знаете стойки спусков?

- а) высокая
- б) широкая
- в) все вышеперечисленные**

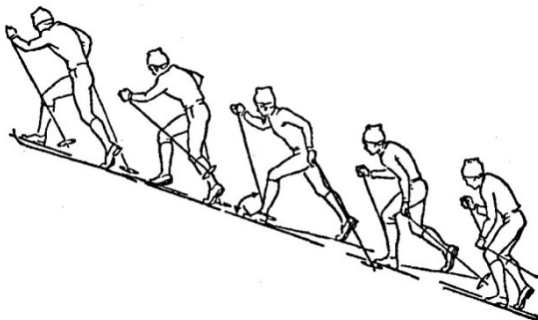
39. По правилам соревнований в лыжных гонках, догоняющему нужно уступить:

- а) одну лыжню;
- б) обе лыжни;**
- в) не уступать

40. Какой ход применяется на спуске?

- а) одновременный двухшажный;
- б) одновременный бесшажный;**
- в) попеременный двухшажный

41. На рисунке изображен подъем



- а) полуелочкой
- б) параллельным шагом
- в) скользящим шагом
- г) коньковым шагом

42. На рисунке изображен подъем



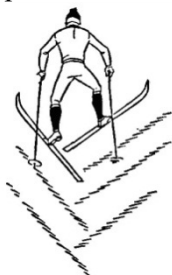
- а) коньковым ходом
- б) ступающим шагом
- в) полуконьковым шагом
- г) классической елочкой

43. На рисунке изображен подъем



- а) ступающим шагом
- б) елочкой
- в) полуелочкой
- г) лесенкой

44 . На рисунке изображен подъем



- а) коньком
- б) полуконьком
- в) полулочкой
- г) елочкой

45. На рисунке изображен подъем



- а) ступающим шагом
- б) переступанием
- в) классическим шагом
- г) лесенкой

### Система оценки

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 45 до 40 правильных ответов.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 39 до 30 правильных ответов теста.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 29 до 20 правильных ответов теста.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 19 и менее вопросов.

### 3. Информационное обеспечение

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

#### Основные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.

#### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных

учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

3. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.

5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.

6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). 3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

### **Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

### **Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»  
<http://moodle.alcollege.ru/>



